

親子で学ぶ 身体ほぐしストレッチ講座

足裏ケア編

総合型地域スポーツクラブNPO法人港北フットボールクラブ

港北フットボールクラブでは、横浜市港北区唯一の『総合型地域スポーツクラブ』として、青少年の心身の健全な育成を推進するとともに、幼児からシニアまでスポーツを通じたコミュニティを育む環境整備を進めています。

誰でも気軽にご参加いただける8月イベント



開催要項

○日時 8月23日（日）17時20分～18時20分

○会場 港北スポーツセンター第3体育室
横浜市港北区大豆戸町518-1

○担当 綾部淳（あやべじゅん）
港北FCクラブスタッフ

○内容

- ・足裏こちょちは
くすぐったい？くすぐったくない？
- ・身体の摩訶不思議実験
- ・親子で学ぶ足裏ケア

○募集対象

親子12組（先着順）

*会員外の方もご参加頂けます

○参加費 1000円

サッカー会員・スポーツスクール会員は750円

足裏ケアの必要性

現代の生活スタイルでは足全体が圧迫されて固まりやすく、足裏にあるセンサーの反応が鈍くなり、それにより身体の末端が固まるとダイナミックな動きが出づらくなります。

足裏には運動感覚を司るセンサーがあるので足裏が自由に動かせると怪我の予防や運動のパフォーマンスにも繋がります！

今回はお風呂上がりなどに親子で取り組める“足裏ケア”も紹介させて頂きます。

お問い合わせ・お申し込み先

NPO法人 港北フットボールクラブ

横浜市港北区樽町2-13-18

☎ 045-512-2853

all_star0023@yahoo.co.jp 担当：タカハシ

